# सफाई और तन्दुरुस्ती

---

भूमिका

सच है एक तन्दुरुस्ती हज़ार नेमत। आदमी बीमार होकर या तो काम ही नहीं कर सकता या काम करना उसके लिये निहायत मुश्किल हो जाता है, और जिन बातों से पहिले उसे खुशी होती थी वही बातें बीमारी में उस को बुरी मालूम होती हैं। बीमारी इन्सान की ज़िन्दगी को सिर्फ़ कड़वी ही नहीं कर देती बल्कि अक्सर आदमी को बेसामान और मुफ़लिस भी बना देती है, क्योंकि जब बीमारी के सबब से वह अपने मामूली काम नहीं कर सकता तो उसको और उस के बाल बच्चों को वह सब आराम के सामान नसीब नहीं हो सकते जो तन्दुरुस्ती की हालत में होते थे, और मुमकिन है कि अच्छे होने के बाद भी उस के बाल बच्चे बहुत दिनों तक इस तकलीफ़ में फंसे रहें, और ऐसा भी हो सकता है कि बीमार की जान पर आबने और वह जिस की कमाई से सारा कुनबा पलता था भरी जवानी में मर जाय। यह मिसाल शहर और देहात के कुल लोगों पर ठीक उतर सकती है। लेकिन गोकि तन्दुरुस्ती हर आदमी के लिये बड़ी नेमत और जमाअत के लिये एक बड़ा ख़ज़ाना है फिर भी अक्सर लोग इस की तरफ़ से ग़ाफ़िल रहते हैं, और बीमारी से पहले तो बहुत ही कम

ऐसे होंगे जो इस नेमत की क़दर करते हों। जब कोई आदमी बीमार होता है तो डाक्टर या हकीम की सलाह लेता है और अच्छे होने के लिये उसे बहुत सा वक़्त और रुपया ख़र्च करना पड़ता है। लेकिन सोचो कि अगर बीमारी से पहले ही वह मरज़ के सबब को रोकने की कोशिश करता तो बीमारी से बिलकुल बच जाता, तकलीफ़ न पाता, डाक्टरों की फ़ीस न देनी पड़ती, और उन रुपयों का नुक़सान भी न उठाता जो बीमारी के ज़माने में काम न कर सकने से उठाना पड़ता है। अलबत्ता मरज़ के सबब के दूर करने में ख़र्च पड़ता है लेकिन यह ख़र्च उन नुक़सानों का पासंग भी नहीं है जिन का ज़िक्र ऊपर किया गया है खासकर जबकि सबब हल्का हो। पस यह हो सकता है कि आदमी की अपना कोशिश से अक्सर बीमारियां रुक जाय, क्योंकि यह बीमारियां जिन से लोग दुख भोगते हैं और मरते भी हैं उन्हीं की ग़फ़लत और बेपरवाही से पैदा होती हैं॥

सानिटेशन यानी तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त उस इल्म का नाम है जो आदमी को मरज़ के रोकने की तदबीरें बतलाता है। कुछ बरस पहले इस तरफ़ लोगों का बहुत कम ध्यान था जो था मरज के पैदाही करने में मदद देता था, ऐसे थोड़े थे जो उस के रोकने में कोशिश करते हो। इस में शक नहीं कि इस के रोकने में हर आदमी कुछ न कुछ मदद कर सकता है लेकिन इस बात के समझने के वास्ते कि मरज़ के रोकने के लिये आदमी को क्या करना चाहिये उन बातों का जानना ज़रूर है जिन से तन्दुरुस्ती क़ायम रहती है। यह मुमकिन नहीं कि इस छोटी सी किताब में वह सारी बातें समा जायं जो तन्दुरुस्ती से इलाक़ा

रखती है बल्कि उन में से एक का भी पूरा पूरा बयान नहीं किया जा सकता, हां इस में से कुछ ऐसी बातों का ज़िक्र सहल ज़बान में हो सकता है जो हर तरह ध्यान देने के लाइक है और जिन्हें लड़के भी समझ सकते हैं, मसलन् वह इन बातों को सहल में सीख सकते हैं कि तन्दुरुस्ती के ख़ास क़ाइदे क्या है, हिन्दुस्तान के हर शहर और गांव में लोग उन क़ाइदों पर क्यों ध्यान नहीं देते या उन के ख़िलाफ़ क्यों करते है, और कौनसी तदबीर है जिस से इस बेतवज्जुही और बरख़िलाफ़ी का रोक हो और शहर और देहात मे आज-कल की बनिसबत ज़ियादा तन्दुरुस्ती फ़ैल जाय ॥

॥ पहला अध्याय ॥

---

## हवा

---

### साफ हवा की ज़रूरत

आदमी की ज़िन्दगी के वास्ते तीन चीज़ो का होना ज़रूर है, एक तो हवा, दूसरे पानी, तीसरे खाना। पानी या खाने के बग़ैर तो आदमी कुछ दिन जी भी सकता है लेकिन हवा बिन चंद ही मिनिट के अंदर मर जाता है। इस लिये ज़िन्दगी की कुल ज़रूरी चीज़ों में से हवा निहायत ज़रूरी है। गोकि हवा को न तो तुम देख सकते हो न मालूम कर सकते हो सिवाय उस हालत के जब वह सामने से आकर टक्कर खाती है और उस वक़्त उस को झोंका कहते हैं, लेकिन तुम हमेशा एक बड़े वायुमंडल में रहते सहते हो और उस के नीचे वाली तह में उसी तरह चलते फिरते हो जैसे मछलियां पानी में तैरती हैं पस अगर ज़िन्दगी के वास्ते हवा एक ज़रूरी चीज़ है तो तन्दुरुस्ती के वास्ते साफ़ हवा का होना भी वैसी ही ज़रूरी बात है। अगर किसी जानवर को घुटी हुई हवा में बंद कर दो मसलन् एक चूहे को किसी शीशे के संदूक़चे में रख दो तो पहले वह तकलीफ़ से हांपने लगेगा और फिर मर जायगा। ऐसा कम इत्तिफाक़ होता है कि हवा इतनी गन्दी हो जाय कि ज़िन्दगी क़ाइम रखने के क़ाबिल न रहे लेकिन इस क़दर गन्दी तो कितनी ही बार हो जाती है कि जो लोग उस में रहते है उन का रंग पीला पड़ जाता है, तन्दुरुस्ती में फ़र्क़ आ जाता है, और तरह तरह के मरज़ों में गिरफ़्तार हो जाते हैं॥

## असल सबब जिन से हवा गन्दी हो जाती है

---

दुनया मे हमेशा ऐसे बड़े बड़े काम क़ुदरती तौर पर होते रहते हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है। इन में से पहली बात श्वासक्रिया यानी सास लेना है। जानदारों के हर सांस के लेने से कुछ न कुछ हवा गन्दी हो जाती है। हवा का एक बड़ा ज़ुरूरी हिस्सा आक्सिजन है जिस के बिना जिन्दगी क़ाइम नहीं रह सकती। उसका कुछ हिस्सा फेफड़ों में जाता है और उस की जगह वह नाक़िस मुरक्कब हवा सांस से निकल कर मिल जाती है जिसे कारबोनिक आसिड गास कहते हैं। उसी के साथ बहुत सी पानी की भाफ और तरह तरह की नाक़िस मुरक्कब हवाएं जो बदन में पैदा होती हैं वह भी उसी मे मिल जाती हैं। जो चूहा बंद सन्दूकचे में मर गया था उस का सबब कुछ तो वह नाक़िस मुरक्कब हवाएं थीं और कुछ यह था कि उस सन्दूकचे मे हवा का आक्सिजन खर्च हो गया था क्योंकि जिन्दगी के क़ाइम रखने के वास्ते सिवा आक्सिजन के न तो कारबोनिक आसिड और न पानी की भाफ काम की है। चीज़ों के जलने से भी जिसे ज्वलनक्रिया कहते हैं हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि हर एक चीज़ के जलने के लिये आक्सिजन की ज़रूरत होती है, बे उसके हुए वह जल नहीं सकती, और उस के जलने से जो चीज पैदा होती है उस का बहुतसा हिस्सा वही नाक़िस कारबोनिक आसिड गास होता है जो सांस के साथ निकलता है। अगर चूहे की जगह तुम एक बंद बरतन मे किसी जलती हुई चीज़ को रख दो तो वह भी बात की बात में बुझ

जायगी क्योंकि आक्सिज़न जल्द ख़र्च हो जाता है और बग़ैर आक्सिज़न के कोई चीज़ जल नहीं सकती॥

चीज़ों के सड़ जाने से भी हवा गन्दी हो जाती है और यह आम क़ायदा है कि कुल चीज़ें जीव या बनस्पति मरने के थोड़ी देर बाद सड़ने लगती है। गर्म मुल्कों में तो इधर वह मरी नहीं कि उधर सड़ना शुरू हो जाता है और तब उन से तरह तरह की हवाएं बहुतायत के साथ पैदा होती हैं जिन में से बाज़ी निहायत ज़हरीली भी होती हैं। आदमी या हैवानों के मुर्दे और कुल मरे हुए पेड़ या उनके कुछ कुछ हिस्से सड़ते और गलते है और फिर उन से नाक़िस हवाएं पैदा होती है। इन्हीं में जानदारों के मैले भी शामिल है मसलन् पसीना जो जिस्म से निकलता है, दस्त और पेशाब और बेकार मवाद जो तमाम जानदारों के बदन से निकलते है और इन मे से बाज़े ऐसे है कि कभी कभी बदन से जुदा होने के पहले ही सड़ने लगते हैं। सिवा इसके ज़मीन से जो तरह तरह की भाफ निकलती है उस से भी हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि ज़मीन जैसी कि हम को मालूम होती है कोई ठोस मिट्टी या रेत का तूदा नहीं है जिसके अन्दर कोई चीज़ गुज़र न सके बल्कि ज़मीन की सतह और उस पानी की सतह के दर्मियान जो इसके नीचे होती है हवा की आमद रफ्त थोड़ी बहुत जारी रहती है और यह हवा बाहर के वायुमंडल मे आ मिलती है। पस अगर ज़मीन में कोई चीज़ ऐसी हो जिस से उस की हवा गन्दी हो सकती है तो वह गन्दगी ज़मीन के सूराख़ों के रस्ते हवा के ज़रिए से ऊपर निकल आएगी और बाहर की हवा को भी गन्दी कर देगी जो हमारे सांस

लेने के काम में आती है। लोग यह नहीं जानते कि कुल माद्दे जो इन्सान या हैवानों के बदन से निकलते हैं उन का असर बुरा होता है और उस ख़याल से उन्हें अकसर ज़मीन ही पर पड़ा रहने देते है। इसके सिवा घास फूस पत्ते और और बनस्पतियां जबकि वह गलने लगती हैं तो इन सब का ख़राब असर होता है। इन असरों की बुराई उस वक्त ज़ियादा बढ़ जाती है जब कि ज़मीन सील जाती है क्योंकि ज़मीन के सीलने से वह चीज़ें जल्द सड़ने लगती है और उस सील यानी पानी की भाफ को हवा उडा ले जाती है जिस से तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुंचानेवाली मर्दी पैदा होती है। दलदलों की हवा जो इस कदर नाक़िस होती है उस की वजह यही सील और बनस्पतियों का गलना है। गोकि वह दलदल किसी क़दर दूरी पर हो फिर भी हवा के झोंके उस की गन्दगी को शहरों और देहातों में उड़ा लेजाते हैं। घर के रोज़मर्रे के ऐसे काम जैसे नहाने धोने रसोई बनाने वग़ैरह से जो जो गन्दगियां पैदा होती हैं अगर वह बख़ूबी दूर न की जायं तो उनसे भी हवा के ख़राब होने में मदद मिलती है। कितने पेशे भी ऐसे हैं कि जिन से हवा गन्दी हो जाती है जैसे चमार, कसाई, छीपी, और वह लोग जो मुर्दा हैवानों या सड़ी गली बनस्पतियो से बनी हुई चीज़ों का कारबार करते हैं हवा को कम या ज़ि-यादा गन्दा कर देते हैं, और बाज़े पेशेवाले ऐसे हैं कि जिनकी दस्तकारी से बारीक किरकिरे या और चीज़ों के बहुत छोटे छोटे कन उड़कर हवा में मिल जाते हैं, मसलन् धातों के पीसनेवाले या कारख़ानों में काम करनेवाले, ग़रज़ कि जब इस क़िस्म के कन सांस लेने में हवा के साथ अंदर जाते हैं तो बीमारी पैदा करते हैं॥

## हवा के साफ़ करने के क़ुदरती तरीक़े

तुम ने देख लिया कि हवा को गन्दा कर देने के बहुत से सबब हैं जो हमेशा जारी रहते हैं पस अगर क़ुदरती तौर पर उन के दूर होने की तदबीर न होती रहती तो जीना ग़ैरमुमकिन हो जाता। इस ख़राबी की रोक अक्सर उसी उमदा क़ायदे से हो जाती है जिस से कि तरह तरह की हवाएं फैलती है और उन्हीं से नाक़िस हवाएं भी आप से आप फैल कर आम हवा में मिल जाती हैं। इस के सिवा हवा के चलने से एक जगह की हवा बहुत जल्द दूसरी जगह जा रहती है और उनका आपस में अदल बदल हो जाता है और हरे दरख़्त हवा में से उस कारबोनिक आसिड गास को जुदा करके ले लेते हैं जो जानदारों से और ख़ुद उन दरख़्तों से भी बहु-तायत के साथ पैदा होता है और इस तर्कीब से जो आक्सि-ज़न जुदा होता है उस को हवा में पहुंचाते हैं।

पस यह तीन तर्कीबें हवा की सफ़ाई की हैं यानी एक तो नाक़िस हवाओं का फैलना, दूसरे हवा का चलना, तीसरे हरे दरख़्तों के ज़रिए से कारबोनिक आसिड का नाश हो जाना। यह क़ुदरती तरीक़े जो हर हमेशा जारी रहते हैं उन गन्दगियों के एक बड़े हिस्से को साफ़ कर देते हैं जो ऊपर लिखी हुई सूरतों से पैदा होती हैं, लेकिन अफ़सोस यह है कि लोग अक्सर सफ़ाई के इन तरीक़ों को चलने नहीं देते और हवा में गन्दगियां पैदा करने के सिवा ऐसे बन्द मकानों में रहना इख़्तियार करते हैं जहां यह क़ुदरती तरीक़े गन्दगियों के साफ़ करने में अपना बहुत कम बल्कि कुछ भी असर नहीं दिखा सकते, और शहरों में मकानों को ऐसा पास पास बनाते हैं कि अक्सर लोग निहायत

तंग जगह में रहते हैं और इस लिये गन्दी हवा में सांस लेने से जो नुक़सान होता है वह बहुत बढ़ जाता है ॥

## हिंदुस्तान के शहरों और देहातों में हवा गन्दी होने के सबब

जिन ख़राबियों का ज़िक्र ऊपर हुआ वह हिन्दुस्तान के हर शहर और गांव में पाई जाती हैं लेकिन हां किसी में कम किसी में ज़ियादा, और इन में दो क़िस्म के मकानात होते हैं एक तो वह जिन में सहन होता है, दूसरे झोंपड़े। सहनदार मकानों के सहन चारदीवारी से घिरे होते हैं जिन में रोशनी और हवा की आमद रफ़्त के लिये न दर्वाज़े होते हैं न खिड़कियां, और झोंपड़ों का हाल यह है कि जिस वक़्त उन का दर्वाज़ा बन्द कर दीजिये तो हवा और रोशनी किसी तरह जा ही नहीं सकती। इतने पर लोगों की यह कैफ़ियत है कि बहुत से आदमी अक्सर ऐसी तंग कोठरियों में सोते हैं कि न तो उन में से वह हवा जो सांस लेने से गन्दी हो गई है अच्छी तरह बाहर निकल सकती है और न बाहर की साफ़ हवा आसानी से आ सकती है जिस से उस गन्दी हवा की जगह ख़ाली करनी पड़े। इस तरह पर जो हवा एक बार सांस लेने में काम में आचुकी थी उसी का कुछ हिस्सा बार बार सांस लेने में ख़र्च होता है। इस पर तुर्रा यह है कि इन लोगों का एक आम क़ायदा है कि अपने सर और मुंह को लिहाफ़ या कम्बल में ख़ूब लपेट कर सोते हैं जिस से वह ख़राबी और भी बढ़ जाती है। इस के सिवा जो आग खाना तैयार करने में जलती है और छोटे छोटे तेल के चराग़ जो रात को रौशन

होते हैं वह हवा से सिर्फ़ आक्सिजन ही को नहीं खींचते बल्कि उस में जहरीली हवाएं और दूसरी चीज़ें भी मिला देते है । इन से हवा और भी गन्दी हो जाती है ॥

घरों के पास अक्सर मुर्दे भी गाड़ते हैं या थोड़े ही फ़ासले पर अधूरा जला देते हैं जानवर जहां मरें वहीं पड़े सड़ा करते हैं जब तक कि उन को परिन्दे या दरिन्दे खा न जायं । निकम्मी घास पात अक्सर दर्वाज़ों के ऐन सामने उगती है और वहीं गिरती सड़ती है कोई उठाकर फेंकता तक नहीं । बदन की सफ़ाई पर जैसा चाहिये ध्यान नहीं दिया जाता, नहाने के बाद भी लोग मैले ही कपड़े पहन लेते हैं, और जिन लिहाफ़ों को ओढ़ कर सोते हैं वह पसीने और बदन के मैल वग़ैरह से भरे हुए होते हैं । गलीज़ के फेंकने का बन्दोबस्त अच्छा नहीं करते, रास्ते के आस पास बल्कि सड़क पर भी पड़ा रहता है । यह लोग अक्सर ऐसा भी करते हैं कि सुबह सवेरे उठ कर उन जगहों में फ़रागत होने जाते हैं जहां ऊंचे खेत खड़े होते हैं या जहां कहीं आड़ की जगह पास मिल जाती है वहीं बैठ जाते हैं। बाज़ वक़्त वह घरों की छतों ही पर पाखाना फिरते हैं और वहां वह पड़ा पड़ा सूखकर चूर चूर हो जाता है और गर्द की शक्ल में हवा में उड़ता फिरता है या मेंह में बह कर नीचे फैलता है । जहां टट्टियां हैं वह अक्सर गन्दगी से भरी रहती हैं, उन का मैला थोड़ा बहुत या तो पास की ज़मीन में या चलते हुए रस्ते में या घर के आंगन में या जिधर को राह पाता है बह जाता है, और अगर किसी तरफ़ निकास नहीं होता तो नीचे किसी कोने में या गहरे गढ़े में या संडास में जा गिरता है । पेशाब तो जिस कोने में

चाहा कर देते हैं। गोबर का यह हाल है कि या तो बेपरवाही से जहां होता है पड़ा रहता है और रौंदन में रुल जाता है, या अगर खाद में डालना हुआ तो घर के पास ढेर लगा देते हैं जिस में गल जाय। ऐसे इन्तिज़ामों से हवा गन्दी हो जाती है क्योंकि वहां बदबू पैदा होती है या जब गोबर सड़ने लगता है तो ज़मीन और ज़मीन की तह की हवा ख़राब हो जाती है। इन दोनों से बराबर की बुराइयां पैदा होती हैं बल्कि आख़ीर सूरत में सील के सबब से ज़मीन और जल्द गन्दी हो जाती है। नहाने का यह हाल है कि लोग जहां मौक़ा पाते हैं वहीं सर पर दो घड़े पानी औंधा लेते है, इस तरह जो चीज़ें गलने के क़ाबिल होती हैं पानी उन्हें लेकर ज़मीन में पैवस्त हो जाता है। पानी के निकास का भी बुरा हाल है, मेंह का पानी या तो गढ़ों में बहुत सा जमा हो जाता है या घर के पास रुका रहता है, और सब से बढ़ कर बुराई इस से पैदा होती है कि आंगन बाहरी ज़मीन की बनिसबत अक्सर नीचा होता है। सिवा इस के जब कोई दलदल भी इर्द गिर्द में होती है जिस के पानी का निकास नहीं होता तो वहां की हवा जो घास फूस के सड़ने और ज़मीन के सील जाने से बिगड़ी रहती है उन गन्दगियों को लेकर आती है और वह बीमारियां पैदा करती है जो दलदलों के आस पास की आबादियों में आम होती हैं। रसोई के घर का कूड़ा और झूठन और बाज़ दफ़े मैले कपड़ों का धोवन भी जहां जी चाहता है फेंक देते है, लेकिन कपड़े अक्सर कुओं और तलाबों पर धोए जाते हैं जिस का ज़िक्र आगे आएगा। कसाइयों का जहां बस चलता है वहीं जानवरों को हलाल कर डालते हैं और

उन के अन्दर और बाहर की अला बला वहीं फेंक देते हैं, और चमार, छीपी, और और पेशेवाले सड़क पर काम करते है जिस से इर्द गिर्द के लेागों को नुक़सान पहुंचता है ॥

## हवा को गन्दगी से बचाने की क्या तदबीर है

अब देखना चाहिये कि जो गन्दगियां इस तौर पर पैदा होती हैं उन के असर को बाज़ रखना या उन्हें बिल्कुल रोक देना किसी तरह मुमकिन है या नहीं। इन में से बाज़ी तो ऐसी हैं कि उन की रोक होही नहीं सकती मसलन् सांस का चलना और आग का जलना क्योंकर बंद हो, और जहां यह होंगी वहां हवा का ज़रूरी हिस्सा आक्सिजन ख़ाह-मख़ाह ख़र्च होगा और उसकी जगह वह हवा भी ज़रूर ही पैदा होगी जो ज़िन्दगी को ज़हर है। लेकिन जब तक क़ुदरती काम जारी हैं तब तक उन से कोई ख़राबी भी नहीं पैदा होती। सांस ली हुई हवा के फिर सांस के साथ भीतर जाने से जो नुक़सान पैदा होते हैं उन्हें रोकने के लिये चाहिये कि मकान हवादार हो यानी उस में बाहर की हवा बख़ूबी आती जाती रहे। यह कुछ ज़रूर नहीं है कि घर में सन्नाटे की हवा चलती रहे। क्योंकि उस हालत में भी जबकि किसी घर या कमरे में हवा का चलना मालूम नहीं होता हवा बराबर अदलती बदलती रहती है। हां इस लिये कि हवा के न होने की हालत में भी ताज़ी हवा बराबर पहुंच सके इतना ज़रूर है कि एक ही मकान या एक ही कोठरी में एक साथ बहुत से आदमी न रहें, नहीं तो वह लोग उस मकान की हवा को इतनी गन्दी कर देंगे कि उस अर्से में बाहर की

ताज़ी हवा उस क़दर वहां न पहुंच सकेगी । खुलासा यह कि मकान में आदमियों की भीड़ न रहनी चाहिये ॥

सरकारी मकानों मसलन् बारकों और जेलखानों में हर एक आदमी के रहने के लिये जितनी जगह की ज़रूरत है वह खूब सोच समझ कर मुक़र्रर की गई है । इस में हवा की गुंजाइश घनात्मक माप से यानी कोठरी की चौड़ाई को उस की लम्बाई और उंचाई के साथ गुना करने से जानी जा सकती है, जैसे अगर कोई कोठरी १० फ़ुट चौड़ी १० फ़ुट लम्बी और १० ही फ़ुट ऊंची हो तो उस में १० × १० × १० यानी १००० घन फ़ुट हवा होगी । हर एक क़ैदी को ६४८ घन फ़ुट दिये जाते हैं । यह बात उस मकान के फ़र्श या ज़मीन की ऊपरी सतह की माप से भी दर्याफ़्त हो सकती है, मसलन् जो मकान १० फ़ुट लम्बा १० फ़ुट चौड़ा हो उस में १०० वर्ग फ़ुट जगह होगी । देसी सिपाहियों को ६२ वर्ग फ़ुट ज़मीन दी जाती है और क़ैदियों को ३६ वर्ग फ़ुट । सबब यह है कि क़ैदियों के बारकों की छतें आम देसी मकानों से बहुत ऊंची होती है और उन में जंगले भी होते है जिन से हवा की आमद रफ़्त बहुत अच्छी तरह होती रहती है । मामूली कार-रवाइयों के वास्ते ऊपरी सतह की वर्गात्मक माप काफ़ी है । अगर मुमकिन हो तो हर एक आदमी के वास्ते ४८ वर्ग फ़ुट चाहिये यानी इस क़दर ज़मीन जो आठ फ़ुट लम्बी और छ: फ़ुट चौड़ाई हो और कोठरी की दीवार में ऊपर की तरफ़ खिड़कियां होनी चाहियें ताकि सांस की गन्दी हवा उन से निकल जाया करे क्योंकि अक्सर मौसिमों में सांस में से निकली हुई हवा बनिस्बत इर्द गिर्द की हवा के गर्म होती है और इसी

लिये ऊपर को जाती है। यह खिड़कियां हर एक कोठरी में रहनेवालों की तादाद के मुताबिक़ बड़ी होनी चाहियें। याद रक्खो कि जब तुम बाहर से आकर किसी ऐसे मकान में दाख़िल हो जिस में एक या कई आदमी रहते हों और उस में बदबू मालूम हो तो जान लेना कि उस में हवा की आमद-रफ़्त का बन्दोबस्त अच्छा नहीं है॥

जब फ़ी आदमी के हिसाब से जगह की मिक़दार मुक़र्रर करनी हो तो ख़याल रखना चाहिये कि बीमारों को बनिसबत तन्दुरुस्त आदमियों के ज़ियादा हवा की ज़रूरत होती है क्योंकि जब आदमी बीमार होता है तो उस की जिल्द और फेफड़ों से तन्दुरुस्ती की हालत की बनिस्बत ज़ियादा गन्दगी निकलती है और यह गन्दगी अक्सर निकलते ही सड़ने लगती है। पस इस ग़रज़ से कि बीमारों के इर्द गिर्द की हवा सांस लेने के क़ाबिल हो उस का मामूली मिक़्दार से ज़ियादा होना ज़रूर है बल्कि जो भले चंगे आदमी बीमार की ख़िदमत करते हैं उन के लिये भी यह रिआयत वाजिब है॥

बच्चों को ताज़ी हवा की वैसी ही ज़रूरत होती है जैसी जवानों को। यह बात रस्म में दाखिल हो गई है कि ज़च्चा को ऐसी कोठरी में बन्द रखते है जिस में हवा का बिल्कुल दख़्ल न हो और उस पर तुर्रा यह कि पड़ोस की औरतों और नातेदारों का जमाव होता है। यह तरीक़ा सिर्फ़ जच्चे ही के लिये ख़राब नहीं है बल्कि इस में नये जन्मे हुए बच्चे के लिये भी निहायत खतरा रहता है। अक्सर लड़के पैदा होने के थोड़े ही दिन के भीतर इसी वजह से मर जाते हैं कि उन को सांस लेने के लिये साफ़ और सुथरी हवा काफ़ी मुयस्सर नहीं आती॥

जिन कोठरियो में लोग रहते हैं अगर वहां रौशनदान या कोई और रस्ता गन्दी हवा और धुआं निकलने का न हो तो उन में आग न जलानी चाहिये और रौशनी के लिये जो मिट्टी के भट्टे चराग़ जलाते है उन से जो धुआं और ख़राब हवाएं पैदा होती हैं उन के निकास का भी कोई वैसा ही आसान बन्दोबस्त होना चाहिये ॥

सड़ांद के सबब से जो बुराइयां पैदा होती है उन के दूर करने के लिये इस आम क़ाइदे पर निगाह रखनी चाहिये कि कुल मुर्दे जानवरों और वनस्पतियों को जहां तक हो सके सड़ने से पहले उठवा कर अलग गड़वा या फिकवा दिया करें और मुर्दों को बस्ती से दूर किसी मुक़र्रर जगह में या तो अच्छी तरह गाड़ दिया करें या जला दिया करें। मुर्दे को गाड़ने की हालत मे क़ब्र जहां तक हो सके कम से कम चार फुट गहरी खोदें और लाश दफन करने के बाद उसे मिट्टी से ख़ूब बंद कर दें। अगर जलाना हो तो लाश को पूरा पूरा जलाना चाहिये। मरे हुए जानवरों को तुर्त उठा कर दूर गड़वा दें और ऊपर दबा दबाकर मिट्टी जमादें। गले सड़े घास फूस और और डलाव जैसे लोद गोबर वग़ैरह जो खाद में काम आते हैं जमा करके बस्ती से कम से कम सौ गज़ के फ़ासले पर उन का ढेर लगा देना चाहिये। अगर उस ढेर पर कभी कभी थोड़ी सी मिट्टी डाल दिया करें तो उस से न तो बदबू पैदा होगी और न खेती पर उसी का असर कम होगा ॥

जिल्द को हमेशा साफ़ सुथरा रखना चाहिये। सारे बदन को रोज़ पानी से ज़ुरूर धो डालना चाहिये। जवानी और

ताकतवर आदमियों के वास्ते सर्द पानी से नहाना जियादा मुफ़ीद है लेकिन बूढ़े, कमज़ोर, या बीमार के लिये कुनकुना पानी बिहतर है। ग़रज़ कि जिल्द जब तक कि साफ़ न रक्खी जायगी अपने ज़ुरूरी कामों को बख़ूबी अंजाम न दे सकेगी। यह न समझना कि जिल्द को कोई काम करना नहीं पड़ता। गोकि यह बदन के बाहर है लेकिन भीतरी इन्द्रियों की तरह यह भी एक इन्द्रिय है। इस में जो बेहिसाब छेद हैं वह बे-फ़ाइदा नहीं है, इन से हमेशा भीतर की गन्दगी भाप की शक्ल में निकला करती है पस अगर जिल्द को साफ़ न रक्खोगे तो वह सूराख़ बंद हो जायगे और बीमारी पैदा होगी। लेकिन अगर तुम्हारे पहनने के कपड़े या सोने का बिछौना मैला होगा तो जिल्द के साफ़ रखने से भी बहुत फ़ाइदा न निकलेगा, इस लिये इन सबको भी ख़ूब साफ़ रक्खो और अक्सर हवा देते रहो॥

यूरुप के तमाम शहरों में जो तन्दुरुस्ती के लिहाज़ से अच्छे गिने जाते हैं ज़मीन के नीचे नल बने हैं। शहर का सारा मैला जैसे मल मूत, बावर्चीख़ाने और नहाने धोने का पानी, उन में से निकल जाता है। आम टट्टियों की जगह घरों में पाख़ाने बने होते हैं। इन की गन्दगी और हर क़िस्म का गन्दा पानी जो होज़ और चहबच्चों में जमा होता है लोहे की नलियों में जा गिरता है, और घर घर की नलियां मिल कर बड़े नलों में जा मिलती हैं, और यह नल मिल कर सब से बड़े नलों में या बड़ी बड़ी पक्की मोरियों में जा गिरते हैं, यहां तक कि इन सब की गन्दगी खिंचकर या तो समुद्र में जा पड़ती है या उस से बिहतर काम में आती है यानी किसी ख़ास ज़मीन के टुकड़े की पैदावार को बढ़ाती है॥

जब ऐसी सफाई के सामान एक बार बन गए तो फिर उन की मरम्मत में बहुत लागत नहीं आती। ख़याल करो कि इस बंदोबस्त में उस मिहनत और ख़र्च की बनिसबत कितनी बचत है जो मैले को आदमियों से ढुलवा कर फेंकने में पड़ता है क्योंकि इस तर्कीब से गन्दगी अपने ही बोझ से ढाल की तरफ़ बह जाती है। बाज़ दफ़ा जहां गन्दगी के बहने के लिये काफ़ी ढाल नहीं होता वहां उस को पहले किसी नीची जगह में जमा करते हैं और फिर पम्प से ऊंचा जगह पर चढ़ाते हैं, मगर उस में ख़र्च ज़ियादा बैठ जाता है। अफ़सोस कि हिन्दुस्तान में यह दिक़्क़त अक्सर पैदा होती है क्योंकि यह मुल्क चौरस है, मसलन् कलकत्ते में यही मुश्किल पेश आई थी और एक पम्प की कल की ज़रूरत पड़ी जिस से गन्दगी इतनी ऊंची चढ़ जाय कि फिर आप ढलक कर खारी झीलों में जा पड़े। कलकत्ते में जो तरीक़ा सफाई का जारी है वह कुल शहर में एक सा नहीं और शहर के जिन हिस्सों में नल बन गए हैं वहां भी ऐसा पूरा इन्तिज़ाम नहीं है जिस से घरों के परनाले एक दूसरे से मिला दिये जायं। ख़ास ख़ास जगहों में जिन में से कितनी भंगियों के निज की हैं और कितनी सरकार ने इसी काम के लिये बनवा दी हैं पहले मैला जमा करते हैं और फिर उठा कर नलों में डाल देते हैं॥

हिन्दुस्तान के शहरों की सफ़ाई के लिये नलों का एक सिलसिला क़ाइम करने में कई मुश्किलें हैं। पहले यह कि गोकि पम्प न बनाना पड़े फिर भी इस के जारी करने में पहले पहल बड़ी लागत आती है, दूसरे पानी जितना चाहिये

मुयस्सर नहीं आसकता, तीसरे मज़दूरी सस्ती होने के सबब से नलों की बनिस्बत आदमियों से मैला उठवाने में कम ख़र्च पड़ता है। लेकिन इन में से चन्द मुश्किलें दूर भी हो सकती हैं, जैसे अगर बहुत बड़े बड़े नल न हों तो पतली नलियों से भी बड़ी आबादी की गन्दगी साफ़ हो सकती है। हां यह ज़रूर है कि उन में सिर्फ़ मैला ही बहाया जाय, क्योंकि यह नलियां सिर्फ़ मैले ही के ले जाने के लिये हैं, सतह के पानी वग़ैरह के निकास के लिये अलग बंदोबस्त करना चाहिये इस का ज़िक्र आगे आवेगा। अगर यह नल मज़बूत मिट्टी के बनें जैसा कि यक़ीन है कि धीरे धीरे हिन्दुस्तान में बन जायगे तो लोहे के नलों या पक्की मोरियों से बहुत कम लागत बैठेगी॥

पीने के पानी का सामान भी हर जगह काफ़ी और उमदा होना चाहिये, इस वक़्त उसकी अक्सर जगहों में बहुत कमी है लेकिन अगर पानी इतना ज़ियादा पहुंच सके जिस से रोज़मर्रे के काम अच्छी तरह चल जांय तो वही पानी नलियों के रस्ते मैला बहा देने को भी काफ़ी हो सकता है। आदमियों से मैला उठवाने में यह भी बड़ी दिक़्क़त है कि हमेशा उनकी गर्दन पर सवार रहना चाहिये और फिर भी वैसी अच्छी तरह सफ़ाई नहीं हो सकती है जैसी नलों से होती है॥

लेकिन यहां नलों की बाबत ज़ियादा बहस की ज़रूरत नहीं है क्योंकि हिन्दुस्तान में यह सिलसिला शायद ही कहीं जारी है और बड़े शहरों में भी इस के क़ायम करने को एक अर्सा चाहिये। छोटे शहरों और देहातों में मैला फेंकने का

काम आदमियों ही से हो सकता है और कितने बरसों तक यही जारी रहेगा, लेकिन ख़याल रखना चाहिये कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाए। इस लिये उस का गमलों में गिरना और कम से कम दिन में दो बार दूर फेंक दिया जाना ज़रूर है। तरह तरह के पाख़ाने बन गये हैं लेकिन उन के बनाने में चाहे वह सर्कारी हों चाहे निज के इस बात का ख़याल ज़रूर है कि मैला ज़मीन पर न गिरने पाए क्योंकि उस से ज़मीन गन्दी हो जाती है, और हर दस्त के बाद अगर थोड़ी सी सूखी मिट्टी डाल दी जाय तो हवा भी साफ़ रह सकती है। बदबू दूर करने वाले मसालों की कुछ ज़रूरत नहीं, इन पर रुपया मुफ़्त ख़राब होता है, और अक्सर सफ़ाई की ग़फ़लत को छिपा लेते हैं। मैला उठवा कर गढ़ों में डलवा दिया करें यह गढ़े फ़ुट भर चौड़े और फ़ुट भर गहरे होने चाहियें जिन मे छः इंच मैला हो और बाक़ी छः इंच मिट्टी भर दें। फिर उस ज़मीन पर खेती करें, क्योंकि जब तक खेती न होगी तब तक यह तर्कीब भी पूरी कारगर न होगी। सबब यह है कि खेती से गन्दगी के हिस्से अलग अलग हो जाते हैं और फिर उन्हें फ़सल अपनी पर्वरिश के लिये खींच लेती है जिस से उन का नाम निशान तक नहीं रहता॥

अगर हो सके तो नहाने और रसोई बनाने के मकान के पानी को भी इसी तर्कीब से उठवा कर खेतों की ज़मीन पर फिकवा दिया करें कि फसल उस को खींच ले। अगर योंही जहां चाहा फेंक दोगे तो उसे ज़मीन सोख लेगी और जो जानदार चीज़ों और बनस्पतियों के हिस्से उस में होते हैं उन से हवा गन्दी हो जायगी जैसा कि ऊपर ज़िक्र हो चुका है॥

सील के रोकने के वास्ते पानी का निकास ज़रूर है जिस में बरसात का पानी किसी पास की नदी में जा गिरे, नहीं तो इतना तो ज़रूर हो कि मकानों के पास पानी खड़ा न रहने पाए। जहां तक हो सके नलियां पक्की बनानी चाहियें जिस में मैला पानी ज़मीन में न सोखे और बह कर निकल जाय। गढ़ों और सूराखों को भी जहां तक मुमकिन हो भर देना चाहिये।

मकान को सील से बचाने के लिये मुनासिब है कि उस की कुर्सी ऊंची रक्खी जाय क्योंकि अगर ज़मीन की सतह से नीची कुर्सी होगी या बराबर भी होगी तो घर सीला रहेगा। ऐसे घर में रहना बीमारी का मोल लेना है। ज़मीन पर सोने से चारपाई पर सोना बिहतर है और जहां की आब हवा नम हो या जहां बुख़ार का ज़ोर हो वहां बहुत ऊंचे पर मसलन् बरामदे या बालाख़ाने में सोना बड़े फ़ायदे की बात है। लेकिन यह न करें कि आप तो ऊपर सोए और नीचे गाय बैल बांधें क्योंकि इन के सबब से हवा ख़राब और उन के मूत गोबर से ज़मीन गन्दी हो जाती है। बार बार के लीपने से भी घर गीला रहता है, हां अगर कभी कभी पानी और मिट्टी से मकान को लीप दिया करें तो सफ़ाई हो जायगी लेकिन लीपने की मिट्टी के साथ गोबर हर्गिज़ न मिलाना चाहिये क्योंकि गोबर के सड़ने से बदबू फैल कर बीमारी पैदा होती है।

दलदलों के पानी का निकास बड़े खर्च का काम है जिसका बंदोबस्त अक्सर शहर और देहात के लोगों की ताक़त से बाहर है। ज़हरीली भाप और उस से जो तप पैदा होती है इन दोनों के पूरे तौर पर रोकने की हिक्मत यही है कि पानी

के निकास का कामिल बंदोबस्त हो जाय और उस ज़मीन पर खेती कीजाय। अगर यह न हो सके तो दलदल और शहर या गांव के दर्मियान ख़ूब घने दरख़्त लगाएं क्योंकि दरख़्तों से इस ज़हर का ज़ोर कम हो जाता है, लेकिन असल इलाज वही है कि पानी के निकास का अच्छा बंदोबस्त किया जाय और वहां की ज़मीन बो दी जाय।

मैले और पानी के निकास के सिवाय मकानों और सड़कों के कूड़े करकट को भी रोज़ अच्छी तरह झाड़ देकर जमा करके या तो जला देना या ज़मीन में गाड़ देना चाहिये नहीं तो खाद के ढेर में दूर डालें क्योंकि इस में भी जानदार और बनस्पतियों के हिस्से बहुत होते हैं और अगर न उठवाए जायं तो उन के सड़ जाने से हवा गन्दी हो जायगी।

ऐसे पेशों का भी इन्तिज़ाम करना चाहिये जिन से बदबू पैदा होती है, जैसे जानवरों के हलाल करने की जगहों और बूचड़ों की दूकानों की सफ़ाई जितनी ताकीद से हो सके करानी ज़रूर है, और गोश्त पर मक्खियों को न बैठने देना चाहिये। जानवरों की लीद और दूसरे आख़ोर को जतन के साथ उठवा कर गड़वा देना चाहिये। छीपियों, चमारों और उस क़िस्म के दूसरे पेशेवालों को इस बात के लिये मजबूर करना चाहिये कि या तो वह शहर और गांव के बाहर रहें और अगर भीतर रहें तो ऐसी जगह बसें जहां लोग कम आते जाते हों॥

अगर इन तमाम बातों पर ध्यान दिया जाय तो हवा बहुत कुछ साफ़ बनी रहे॥

# दूसरा अध्याय

## पानी

### साफ़ पानी की ज़रूरत

तन्दुरुस्ती के लिये दूसरी बड़ी ज़रूरी चीज़ साफ़ पानी है। बाज़े आदमी इस को साफ़ हवा से भी बढ़ कर ज़रूरी समझते हैं। जो जो तर्कीबें हवा के साफ़ रखने के लिये ऊपर बताई गई हैं उन्हीं तर्कीबों से पानी भी साफ़ रह सकता है क्योंकि इस में अक्सर गन्दगियां हवा ही से आती हैं। इस के सिवा अगर मैले के उठवाने का अच्छा बंदोबस्त किया जाय तो हवा और पानी दोनों साफ़ रह सकते हैं। फिर भी कई खास बातें हैं जिन से पानी गन्दा हो जाता है। वह कौनसी बातें हैं और उन का क्योंकर रोक हो सकता है इस का हाल सुनो॥

### पानी मिलने के ज़रीए

सब से बड़ा ज़रीआ पानी मिलने का मेंह है। जब मेंह बरसता है तो उस का कुछ हिस्सा ज़मीन के ऊपर बह कर नदी नालों और तालाबों में चला जाता है और बाक़ी ज़मीन में समा कर झरनों और कुओं के सोतों को जारी रखता है। नदी और नालों के पानी का भी बहुत हिस्सा ज़मीन ही में रिस रिस कर आता है। पहाड़ों में पानी बर्फ़ होकर बरसता है और गर्मी में जब बर्फ़ पिघलती है तो उस का पानी पहाड़ो नदियों में बह कर जाता है। इसी लिये पहाड़ो

नदियां गर्मी के मौसिम में उमंड़ आती हैं। यह बात सब जानते हैं कि जिस साल सूखा पड़ता है नदी और नालों का पाट कम हो जाता है और कुओं और सोतों में भी या तो पानी घट जाता है या बिलकुल ही सूख जाता है, लेकिन बरसात में जब बहुत मेह बरसता है तो उन सब में पानी चढ़ आता हैं। मेह का पानी असल में साफ होता है लेकिन जब वह हवा में से होकर गिरता है खासकर शहरों की हवा में से तो उस में हवा की कुछ चीज़ें मिल जाती हैं और जब वह ज़मीन में समाता है तब उस में कभी कभी चूना और मगनीशिया और दूसरे नमक जो कि चट्टानों में होते हैं मिल जाते हैं। लेकिन यह चीज़ें ऐसी नहीं हैं जिन से पानी बिलकुल खराब हो जाय, हां जब आदमी उसे गन्दा कर देता है या दलदलों या ऐसी जगहों से पानी लिया जाता है जहां बहुत से घास पात गले हुए हों तब वह पानी काम का नहीं रहता॥

---

हिंदुस्तान के शहरों और देहातों में पानी में अक्सर क्योंकर गन्दगी आ जाती है और वह ख़राबी क्योंकर रुक सकती है।

हिन्दुस्तान के लोग पानी नदी, नालों, तालाबों, या कुओं से लेते हैं। अब देखना चाहिये कि वह क्योंकर ख़राब हो जाते हैं और कौनसी तदबीर है जिन से वह खराब न हों।

तुम अभी सुन चुके हो कि नदियों और नालों में दो तरह से पानी आता है, एक तो वह जो ज़मीन पर से बहकर जाता है, दूसरा वह जो ज़मीन पी जाती है और फिर रिस रिस कर उन में पहुंचता है। पस यह बात बखूबी समझ में आ सकती है कि जो जो गन्दगियां ज़मीन के ऊपर या खुद

ज़मीन ही में होती हैं वह सारी उस में मिल जाती हैं और उस को गन्दा कर देती है। मेंह बरसने के बाद यह गन्दगियां बहुत ज़ियादा हो जाती है और उस में मिट्टी भी मिल जाती है जिस से पानी गदला हो जाता है। इस के सिवा नदियों मे मैल, और कूड़ा भी डाल देते है और मुर्दे बहा देते हैं, और जो मुर्दे उन के कनारे जलाए जाते है उन की राख उस मे फेंक देते हैं। लोग नदी के कनारे पाख़ाना भी फिरते हैं और यह पाखाना मेह के पानी से बहकर नदी में जा पड़ता है। जिस घाट पर लोग नहाते धोते हैं उसी से पीने का पानी भी भरते हैं। अब सोचने की बात है कि बड़ी नदी जिस में पानी का बहाव हो वह भी इन गन्दगियों से ख़राब हो सकती है तो छोटे छोटे नदी नाले जिन में पानी कम और धीमा चलता है वह किस कदर ज़ियादा ख़राब हो जायंगे, और इन्हीं से लोग अक्सर पीने का पानी भरते हैं। इस का इलाज सिर्फ़ यही है कि ज़मीन को ख़ूब साफ़ रक्खें, उस पर मैला और गन्दा पानी न फेंकें क्योंकि उस से सिर्फ़ ज़मीन के ऊपर ही को नुक़्सान नहीं होता बल्कि जब वह गन्दे पानी को पीती है तो अंदर भी गन्दी होती चली जाती है। यह भी खयाल रहे कि जिस घाट से पीने का पानी भरते हैं वहां नहाना धोना बंद रक्खें। नहाने और कपड़ा धोने का काम पनघट से कुछ नीचे उतर कर धारा के पास होना चाहिये। नदी के कनारे रेती में अगर चद फ़ुट गहरा एक गढ़ा खोद लें तो वह छन्ने का काम दे सकता है क्योंकि जब उस में पानी धीरे धीरे निथर जायगा तो गाद रहेगी और इन गन्दगियों से भी कुछ न कुछ साफ होगा जो मट्टी [illegible] करती है।

जो जो ख़राबियां नदी और नालों के पानी में होती हैं उन में से अक्सर तालाब के पानी में भी हो सकती हैं, लेकिन तालाब का पानी चूंकि बंधा रहता है इस सबब से उस में वह बुराइयां बहुत ज़ियादा नुक़सान पहुंचाती हैं। तालाब में मैला और पेशाब और ऐसी ही दूसरी चीज़ें या तो ज़मीन पर से बहकर जाती हैं या ज़मीन जो गन्दगी से भीगी हुई होती है उस से आहिस्ता आहिस्ता रिस कर उस में जा पहुंचती हैं। जिस तालाब का पानी पीते हैं उसी में या उस के किनारे लोग नहाते धोते भी हैं, और हिन्दुस्तान के बाज़े हिस्सों (मसलन् बंगाले) में औरतों का आम क़ायदा है कि तालाब में नहाते वक़्त पानी के अन्दर पेशाब भी कर देती हैं। तालाबों के किनारे पर अक्सर पाख़ाने भी होते हैं और ख़ासकर सवेरे यह अक्सर देखने में आता है कि उसी तालाब के गन्दे पानी से कोई तो नहाता और कुल्ली करता जाता है, कोई दतुअन करता और उसी में थूकता जाता है, कोई रसोई बनाने के बरतनों को मांजता है, कोई मैले कपड़े या अनाज धोता है, और कोई बग़ल की टट्टी में से निकल कर उस में आबदस्त लेता है, और इस राह से टट्टी का तमाम गन्दा पानी बहकर उसी तालाब में चला आता है। गाय बैल को भी अक्सर उसी में नहलाते और पानी पिलाते हैं, और कभी रस्सी बटने के लिये सन और पटुए या दूसरी रेशेदार चीज़ों की डन्ठियों को उस में भिगो रखते हैं और वह वहीं सड़ता रहता है। इन सब बातों का इलाज भी वही है कि गन्दगी ज़मीन के ऊपर न रहने पावे और न उस के अन्दर असर करने पावे और वह सब बातें रोकी जायं जिन से तालाब गन्दा हो

जाता है। जितनी ज़मीन का पानी तालाब मे पहुंचता हो उस को अच्छी तरह साफ़ रखना चाहिये। और उस के आस पास सडास और परनाले न होने चाहियें। बिहतर है कि दो एक तालाब को ख़ूब साफ़ और सुथरा रक्खें और लोग इन्हीं में से पीने का पानी भरा करें, नहाने धोने के लिये और तालाब मुक़र्रर करें। अगर तालाबों के कनारे के पास छोटे छोटे कुए हों तो बीच की ज़मीन में से साफ़ पानी छन कर आएगा और फिर लोगों को पीने का पानी इन्हीं कुओं से भरना बिहतर होगा। पानी मे हरे पौदों का होना बुरा नहीं बल्कि अच्छा है लेकिन जो मुरझा जायं उनको तुर्त निकाल कर फेंक देना चाहिये। ऐसे तालाबों मे जो शहर या गांव के आस पास हों सन या इसी क़िस्म की और चीज़ों को न भिगवाया करें क्योंकि इस से सिर्फ़ पानी ही गन्दा नहीं होता बल्कि हवा भी खराब हो जाती है। पीने का पानी निहायत साफ़ होना चाहिये लेकिन लोगों का यह ख़याल कि ख़राब पानी से नहाने धोने मे कुछ बुराई नहीं बिल्कुल ग़लत है, मैले पानी से नहाना धोना बीमारी का मोल लेना है॥

कुओं मे ज़मीन के सोतों से पानी आना चाहिये। हिन्दुस्तान मे अक्सर कुओं पर मुंडेर नहीं होती इस लिये बरसात वग़ैरह का मैला पानी बहकर उन मे जा पड़ता है, और अक्सर कुए ऐसी ज़मीन मे खोद लेते हैं जहां एक मुद्दत से गन्दगी जमा होती रही है। पस उन मे जो पानी ऐसी ज़मीन के अंदर से होकर जाता है वह भी गन्दा होता है। इसी लिये बहुतेरे पुराने शहरों के कुओं के पानी मे इस क़दर जानदार चीज़ों और बनस्पतियों के हिस्से होते हैं कि उन का

पानी पीने के लाइक़ नहीं होता। इस लिहाज़ से कुए के पास संडास का होना निहायत ही बुरा है क्योंकि जो पानी ज़मीन के सोतो से कुए मे रिसता रहता है वह भी गन्दा ही रिसता है, पस अगर कोई संडास कुए के पास हो तो उसे अच्छी तरह साफ़ करवाकर बंद करदेना चाहिये। हिन्दुस्तान के कुओं मे एक और बुराई यह है कि उन के गिर्द अक्सर गढ़ा होता है जिस में भरते वक़्त थोड़ा बहुत पानी हमेशा गिरता रहता है। यह पानी जो आदमी और जानवरों की लताड में रहता है और जिसमे जानवरों का गोबर और दूसरी मैली चीज़ें भी मिल जाती हैं फिर रिस रिस कर कुए में जाता है और सारे पानी को गन्दा कर देता है। बाज़े कुओं के गिर्द जानवरों के पानी पीने के लिये पक्के होज़ बने होते है लेकिन वह अक्सर गन्दे रहते हैं और उन में दरार पड़ी होती है जिन की राह से मैला पानी निकल कर कुए मे जाता है॥

आदमी कुए पर अक्सर नहाते या मैले कपडे धोते है, इसकी गन्दगी भी कुए मे जाती है। अक्सर कुओं के मुंह खुले रहते है इस लिये दरख़्तों के पत्ते वग़ैरह या तो उन्ही में गिरते है या हवा उड़ा लाती है। इस के सिवा पानी अगर मैले डोल या मैली रस्सी से भरा जाय तो भी ख़राब हो जाता है, और जिस वक़्त पानी खींचते है तो उस का छींटा खींचने वाले के मैले पांव पर पड़ता है और यह धोवन का पानी कुए में फिर जाकर गिरता है। पस कुओं के पास साफ़ रखने के लिये इन बातों की पाबंदी ज़ुरूर है—गन्दी ज़मीन में कुए न बनाएं। किसी निकास का पानी कुए में न जाने पाए और न उस के इर्द गिर्द का पानी दीवार से रिसने पाए। इस बात

का भी इन्तिज़ाम किया जाय कि पत्ते और दूसरी चीज़ें कुए के अंदर न गिरें और न उड़ कर सड़ने पावें। पानी ऐसे साफ़ डोल रस्सी से खींचा जाय कि कुआ गन्दा न होने पावे। कुए के पास लोग नहाने और कपड़ा धोने न पावें। हर एक कुए के गिर्द मुंडेर और उस के चारों तरफ़ कई फ़ुट चौड़ी पक्की जगत होनी चाहिये। कुए के पास कोई गढ़े या सूराख़ ऐसे न रहने चाहियें जिन में निकास या किसी और क़िस्म का पानी जमा हो सके। कुए के मुंह पर लोहे या लकड़ी की एक जाली रक्खें जिस से हवा की भी न रोक हो और पत्ते भी अंदर न जा सकें, और अगर मुमकिन हो तो उस में पानी खींचने का एक पम्प भी लगाएं, लेकिन इस में लागत बहुत आती है और जल्द बिगड़ भी सकता है, पर डोल और रस्सी का साफ़ रखना तो कुछ मुश्किल नहीं है॥

पानी के साफ़ करने की बहुतेरी तर्कीबें निकाली गई हैं लेकिन पानी जब थोड़ी देर ठहरा रहता है तो गाद आप से आप नीचे बैठ जाती है। बाज़े फिटकरी वग़ैरह से भी साफ़ करते हैं। इसके ख़ूब साफ़ करने के लिये तरह तरह के छन्ने तैयार किये गए हैं लेकिन अगर पानी साफ़ जगह से भरा जाय तो उस के छानने की कुछ ज़रूरत नहीं है। बड़ी बात यह है कि साफ़ पानी भरना चाहिये और साफ़ ही रखना चाहिये। लेकिन चूंकि इस क़दर साफ़ पानी जिस से घर का कुल काम चल सके मिलना भी मुश्किल बल्कि बाज़ दफ़े ग़ैर मुमकिन है इस वास्ते अक्सर शहरों में ऐसा बंदोबस्त किया गया है कि नदी या किसी बड़े तालाब से जिस में बरसात का बहुत सा पानी जमा हो या किसी गहरे कुए से

पानी लेकर नलों के ज़रिये से शहर में लाते हैं और बाज़ारों और घरों में बांट देते हैं। इस तर्कीब के फ़ाइदेमन्द होने में तो कुछ शुबहा नहीं लेकिन यहां भी फिर वही लागत का झगड़ा पड़ता है, ख़ासकर उत्तरी हिन्दुस्तान में तो ऐसे शहर बहुत कम हैं जो इस काम के वास्ते रुपया ख़र्च कर सकते हों, हां लोगों का जब तन्दुरुस्ती की तरफ़ ज़ियादा ख़याल होगा तब अलबत्ता ऐसी बातों में ज़ुरूर हौसला करें, लेकिन अब भी अगर चाहें तो बहुत ही कम ख़र्च में हाल की बुराइयों के दूर करने का बहुत कुछ बंदोबस्त कर सकते हैं॥

यह बात याद रहे कि जैसे इन्सान की तन्दुरुस्ती के वास्ते साफ़ पानी की ज़ुरूरत है वैसे ही हैवान के वास्ते भी है लेकिन अफ़सोस कि किसी को इन बेज़बानों की परवा नहीं। इन बेचारों को जैसा पानी किसी पास के गढ़े में भरा हुआ मिला पिला देते हैं गोकि उस में तमाम आस पास की मोरी का मैला और अला बला क्यों न गिरती हो, क्योंकि लोगों के नज़दीक हैवानों के पीने के लिये हर एक पानी से काम निकल सकता है। फिर जानवर दुबले क्यों न हों और उन की हड्डियां क्यों न नज़र आएं और उन्हें कोढ़ों की बीमारी और दूसरे मर्ज़ क्यों न सताएं॥

## ऊपर लिखी हुई बातों पर म्युनिसिपलकमिटियों और देहात के नंबरदारों की तवज्जुह ज़ुरूर है

जो जो तदबीरें ऊपर लिखी गई हैं उन पर हर शख़्स की और ख़ासकर घर के मालिक की तवज्जुह ज़ुरूर चाहिये, लेकिन जब तक शहर या गांव के सब लोग मिल कर कोई

बंदोबस्त उन के चलाने का न करेंगे तब तक उन पर अच्छी अमल न होगा। मसलन् बग़ैर किसी क़ानून के न तालाब और कुए साफ़ रह सकते हैं न सर्कारी पाखाने, और न सड़कों की सफाई का कुछ बंदोबस्त हो सकता है। शहरों में इन बातों का इख़्तियार म्युनिसिपल कमिटी को दिया गया है जो शहर के तमाम लोगों की क़ाइम्मुक़ाम समझी जाती है, और उन का सब से बड़ा फ़र्ज़ यह है कि वहां के रहनेवालों की तन्दुरुस्ती का बंदोबस्त और हमेशा उस की निगरानी करते रहें। देहातों मे जहां म्युनिसिपल कमिटियां नहीं हैं वहां नम्बरदार बहुत कुछ कर सकते हैं यानी लोगों को तदबीरें समझा सकते हैं और ख़ुद उन पर अमल करने से दूसरों को भी उसी के मुताबिक़ चलने के लिये राह दिखा सकते हैं॥

---

## तीसरा अध्याय

---

### और बातें जो तन्दुरुस्ती के लिये ज़रूरी हैं

सिवा साफ़ हवा और साफ पानी के कितनी बातें और भी हैं जो आदमी की तन्दुरुस्ती के लिये ज़रूरी हैं। यह हर एक के इख़्तियार मे है जैसे खाना खाना, कपड़े पहनना, नींद भर सोना, कसरत करना, और अपनी तबीअत को बहाल रखना। अगर इन का पूरा पूरा बयान करें तो हर एक के लिये एक अध्याय जुदा चाहिये और इतनी गुंजाइश इस छोटी सी किताब में नहीं है, और अगर बयान भी करें तो उन के लिये ऐसे ठीक क़ाइदे नहीं बांध सकते जो साफ़ हवा और साफ पानी के लिये बता चुके हैं क्योंकि आदमी को हमेशा उस की ख़ाहिश के मुताबिक़ खाने की चीज़ नहीं मिल सकती।

शायद वह चीज़ मिलती ही न हो, और अगर मिल भी सकती हो तो उस के पास उतना दाम न हो, और ऐसा तो अक्सर होता है कि मुफ़लिसी के सबब से कितने ही आदमियों को पेट भर खाना नहीं मिलता। पर खाने की बाबत् इसी क़दर कहना काफ़ी है कि इतना कभी न खावे कि पेट अफरने लगे, दो दफ़े थोड़ा थोड़ा खाना एक दफे बहुत खाने से बिहतर है, खाना ख़ूब पका हो उस में कहीं से कच्चापन न रहे, और जहां तक मक़दूर हो हर रोज अदल बदल कर एक एक तरह का खाना खाते रहो, और साथ में कुछ ताज़ी तरकारियां भी ज़रूर हों। पीने के लिये पानी सब से उमदा चीज़ है शराब की कुछ ज़रूरत नहीं, यह अक्सर बहुत नुक़सान पहुंचाती है।

पोशाक में भी वही मुश्किलें हैं जो ख़ुराक में हैं। आदमी अपने और अपने बाल बच्चों के लिये अपनी हैसियत से बढ़ कर कहां से कपड़े ला सकते हैं, तो भी इस की बाबत् इस क़दर याद रखना चाहिये कि तन्दुरुस्ती के लिये मुनासिब पोशाक पहननी निहायत ही ज़रूरी बात है, और गहने वग़ैरह बनाने से अच्छी पोशाक में रुपया ख़र्च करना बिहतर है, ख़ुसूसन जिस जगह की आब हवा नम है वहां ज़ियादा कपड़ों की बड़ी ज़रूरत है, क्योंकि सर्दी खाने से बीमारी हो जाती है। उत्तरी हिन्दुस्तान में इस बात का लिहाज़ जाड़े के महीनों में जहां तक हो सके ज़रूर चाहिये और उस मौसिम में ख़ास कर सोने की हालत में सर्दी से बचना चाहिये।

पहिले अध्याय में इस बात का ज़िक्र आचुका है कि ज़मीन पर सोने से चारपाई पर सोना बिहतर है और कम्बल में सर मुंह लपेट कर सोना अच्छा नहीं। गोकि यह बातें

बहुत दुरुस्त हैं लेकिन जब किसी के पास इतने कपड़े न हों जिस से गर्म रह सके तो ज़मीन पर सोना और सोते वक्त सर को ढांक लेना ही बिह्तर है ताकि सर्दी न खाय ॥

कसरत करना और सोना इन दोनों बातों का हर आदमी अपनी ख़ाहिश के मुताबिक़ क़ायदा नहीं बांध सकता क्योंकि अक्सर औरत और मर्द सुबह से लेकर शाम तक मज़दूरी करते हैं, लेकिन जिन लोगों को फ़ुर्सत मिल सकती हो वह याद रक्खें कि थोड़ी सी कसरत करने से तन्दुरुस्ती को बहुत कुछ फ़ायदा पहुंचता है और नींद भरपूर आती है। जिस तरह बाज़े आदमियों को औरों से ज़ियादा खाने की ज़रूरत होती है उसी तरह बाज़े दूसरों से ज़ियादा देर तक सोने के भी मुहताज होते हैं। नौजवानों को तो ज़ुरूर पूरी नींद लेनी चाहिये और दूसरी उम्र के लोगों को अपनी आदत के मुताबिक़ सोना काफ़ी है। इन्सान को किसी न किसी तरह की थोड़ी बहुत मिह्नत ज़ुरूर करनी पड़ती है और अगर वह मिह्नत अच्छी बातों के लिये हो तो सिवा तन के मन भी हरा भरा रहता है, और चूंकि तन और मन का एक दूसरे के साथ बड़ा पक्का लगाव है इस लिये किसी क़िस्म की ज़ियादती से इन दोनों का नुक़्सान होता है।

जिन बातों से औलाद को नुक़्सान पहुंचे चाहे उस का नुक़्सान शुरू ही से ज़ाहिर हो या आख़िर में उस का नतीजा ख़राब निकले उन पर तवज्जुह ज़ुरूर चाहिये, क्योंकि इन्हीं बातों पर दूसरी पीढ़ी की ताक़त मौक़ूफ़ है। पस लड़कियों का ब्याह भी कम उम्र में न करना चाहिये क्योंकि इस से वह उठान से पहले ही बच्चों की मा बन जाती हैं और उनकी

औलाद दुबली और कमज़ोर होती है। बच्चों को साफ़ हवा और साफ़ पानी और अच्छे खाने की ज़रूरत जवानों से बढ़ कर होती है। ग़रज़ कि इन सब पर और बच्चों के रखने और ख़बरगीरी करने के तरीक़े पर उन की तन्दुरुस्ती मौक़ूफ़ है। अगर तवज्जुह की जायगी तो बच्चा ताक़तवर और तन्दुरुस्त रहेगा नहीं तो दुबला और किसी न किसी बीमारी में हमेशा गिरफ़्तार रहेगा ॥

---

## चौथा अध्याय

---

### चेचक और हैज़ा

हिन्दुस्तान में जिन बीमारियों का ज़ोर है और जिन के बहुत से लोग शिकार भी होते हैं तीन हैं, यानी बुख़ार, चेचक (जिसे यहां वाले अक्सर सीतला कहते हैं) और हैज़ा। जब बुख़ार हुआ तो उसी के साथ कोई भीतरी बीमारी भी हो जाती है जैसे आंव, संग्रहनी और तापतिल्ली ॥

गोकि तन्दुरुस्ती के क़ायम रखने के लिये जो जो क़ायदे बताए गए हैं उन पर चलने से कुल बीमारियों में कमी हो सकती है लेकिन चेचक और हैज़े के लिये कुछ ख़ास क़ाइदे बताने ज़रूर हैं। तुम लोग चेचक या सीतला की बीमारी से ख़ूब वाक़िफ़ हो। हर साल तुम्हारे पड़ोस में किसी न किसी को चेचक निकलती है, अलबत्ता किसी बरस बहुत ज़ोर होता है किसी बरस कम, लेकिन हर साल बहुत लोग इस से मरते हैं और जो बच रहते हैं उनका चिहरा इस के दाग़ों से उम्र भर के लिये बिगड़ जाता है, बाज़ों की आंखें जाती रहती हैं, बाज़ों

को कोई और भारी सदमा पहुंचता है। इन ख़राबियों को कम करने की ग़रज़ से हिन्दुस्तान में बहुत जगह टीका लगाने का दस्तूर जारी है। वह दस्तूर यह है कि ख़ास चेचक के दाने में से ज़रा सा चेप लेकर नश्तर की नोक से तन्दुरुस्त आदमी के बाज़ू की जिल्द के अंदर किसी जगह पहुंचा देते हैं। यह चेप या तो चेचक के दाने से लेते हैं या जब दाना मुरझा जाता है तो टिकली को उतार कर उस में ज़रासा पानी मिला कर पीस लेते हैं, जब वह लेईसा हो जाता है तो नश्तर की नोक से काम में लाते हैं। इस का फल यह होता है कि जिस आदमी के टीका लगाते हैं उस के बदन पर चेचक के दाने निकल आते हैं लेकिन बहुत कम। तौभी यह तरीक़ा ख़तरे से ख़ाली नहीं है। बाज़ी दफ़े बड़े ज़ोर से चेचक निकल आती है और बीमार की जान पर आ बनती है। इस के सिवा इस क़िस्म के टीका लगाने में एक बड़ा ऐब यह भी है कि इस कमबख़्त बीमारी की दुनिया से जड़ नहीं खुदने पाती॥

क़रीब अस्सी बरस का अर्सा हुआ कि एक अंगरेज़ी हकीम ने जिन का नाम डाक्टर जेनर था यह दरियाफ़्त किया कि गाय के थनों पर जो दाने निकलते हैं अगर उन का चेप लेकर किसी तन्दुरुस्त आदमी की जिल्द के अंदर इसी तरह पहुंचावें तो आदमी ख़ास चेचक की बीमारी से बच रहता है। गाय को इज़्ज़त देने के लिये उन्हों ने इस अमल का नाम वैक्सिनेशन रक्खा क्योंकि लाटिन ज़बान में वैका के मानी गाय के हैं। पहले पहल लोग बहुत बिगड़े और डाक्टर साहिब के पीछे पड़ गए। सब से बढ़ कर उन्हों के

पेशे वालों ने उन की हंसी उड़ाई लेकिन उन्हों ने एक की न सुनी और अपनी कोशिश में लगे रहे, और अब बरसों की आज़माइश से यह बात साबित हो गई कि जो कुछ उन्हों ने कहा था सो सच था और उन्हों ने एक ऐसी उमदा तदबीर निकाली जिस से दुनिया को बेहद फ़ाइदा पहुंचा। यह कुछ ज़रूर नहीं कि यह चेप जिस का अंगरेजी नाम लिम्फ है हमेशा गाय के थनों ही से लें क्योंकि यह दर्याफ़्त हुआ है कि जिस किसी को अच्छा टीका लगा हो अगर उस के बाज़ू के चेप से किसी दूसरे को टीका लगे तो वह भी पूरा उतरेगा। कुल शाइस्ता मुल्कों में यह अमल अब जारी हो गया है और बहुतों में तो इस बात के लिये सर्कारी क़ानून हो गया है कि जब बच्चा एक ख़ास उम्र पर पहुंचे उस के मा बाप उसे ज़रूर टीका दिलवा दें। हिन्दुस्तान में बम्बई के सिवा और शहरों में कोई सर्कारी क़ानून इस बात में नहीं जारी हुआ है, लेकिन हर एक सूबे में सर्कार की तरफ़ से टीका लगाने के लिये कुछ लोग मुक़र्रर रहते हैं जिन को हुक्म है कि जब कोई दर्ख़ास्त करे वह मुफ़्त टीका लगावें। कितनी जगह तो यह काम ख़ूब जारी हो गया है लेकिन बाज़ जगह लोग अपनी कच्ची समझ के बाइस इसे नाजाइज़ समझते हैं और ऐसी भारी नेमत से फ़ाइदा नहीं उठाते। उन का यक़ीन यह है कि चेचक एक देवी है और इसी लिये इस मरज़ को सीतला कहते हैं। वह समझते हैं कि अगर हम उस के कामों में दख़्ल देंगे तो बड़ी मुसीबत में फंसेंगे। ऐसे लोग अपनी औलाद को इस बीमारी से उम्र भर के लिये लंगड़ा लूला बनाना बल्कि उन का मर जाना भी क़ुबूल करते हैं लेकिन

टीका दिलवाना नहीं चाहते जिससे उनके बच्चे इन बलाओं से बच जायं। यह तो वही बात ठहरी जैसे कोई कहे कि कोई बीमारी ईश्वर की मरज़ी बग़ैर नहीं होती इस लिये दवा करना पाप की बात है और ईश्वर के रूठ जाने का डर है। अगर इस ख़याल पर चलें तो बुख़ार आने की हालत में कभी कुनैन न खाना चाहिये और न किसी बीमारी में कोई दवा करनी चाहिये। वह यह नहीं जानते कि अक्सर हालतों में बीमारी इस वजह से पैदा होती है कि लोग ईश्वर के हुक्म के ख़िलाफ़ करते है और जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है उस साफ़ हवा और साफ़ पानी को जो ईश्वर ने हम को दिया है गंदा कर देते है। यह बात निहायत ज़रूरी है कि वेक्सिनेशन (टीका) का रिवाज दिया जाय जिस मे हिन्दुस्तान का हर एक आदमी इस बला से बच जाय। गोकि कभी कभी कामयाबी के साथ टीका लगने के बाद भी किसी किसी को चेचक निकल आती है लेकिन उस का ज़ोर बहुत ही कम होता है और उसकी शक्ल ही दूसरी होती है, और ऐसी तो शायद ही कोई मिसाल सुनने में आई होगी जिस में अच्छा टीका लगने के बाद भी कोई आदमी चेचक की बीमारी में मरा हो। हां इस से छुटकारा पाने के लिये यह ज़रूर है कि टीका कामयाबी के साथ हुआ हो। नाकामयाब टीके से कुछ फ़ायदा नहीं होता। टीका अच्छा उतरने के लिये इतनी शर्तों का पूरा होना ज़रूर है—

पहले तो दाने ख़ूब उभरने चाहियें और इस मतलब के हासिल होने के लिये ज़रूर है कि कई रोज़ तक बाज़ू को रगड़ या ठेस न लगने पावे॥

दूसरे एक ही दाने का उभरना काफ़ी नहीं है बल्कि कम से कम वैसे तीन चार दाने होने चाहियें ॥

तीसरे टीका बचपन में लगाना चाहिये, ऐसा न हो कि टीका लगाने से पहले ही चेचक अपना काम कर जाय ॥

चौथे जवान होने पर मर्द व औरत को फिर टीका लगाना अच्छा है ॥

अगर यह शर्तें हमेशा पूरी हुआ करें तो मुमकिन है कि इस बीमारी का नाम निशान तक दुनया में न बाक़ी रहे ॥

हैज़े का सबब आज तक कोई नहीं बता सका है, लेकिन तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के लिये जिन क़ाइदों का ज़िक्र ऊपर हुआ अगर उनकी पाबंदी रहे तो यह मरज़ बहुत कम हो जाय। इस मरज़ के बाब में एक अजीब बात साफ़ तौर पर देखने में आई है और उस को ज़रूर याद रखना चाहिये यानी यह बीमारी ख़ास ख़ास जगहों में ऐसी चिमट जाती है कि फिर वहां से टलना नहीं चाहती। इसी वास्ते जब हैज़ा किसी पल्टन या जेलख़ाने में फैलता है तो सरकारी अफ़सर सिपाहियों और क़ैदियों को किसी और जगह ले जाते हैं। आम लोगों को भी इसी क़ाइदे पर अमल करना चाहिये, मसलन् जिस घर में कोई हैज़ा करे उस घर को नहीं तो उस ख़ास कोठरी ही को दस दिन तक छोड़ दें। इस से यह न समझना कि इस मरज़ की छूत दूसरे को लग जाती है क्योंकि तजरिबे से मालूम हुआ है कि जिस तरह किसी मामूली बुख़ार के मरीज़ की ख़िदमत करने वाले को बुख़ार नहीं लग जाता उसी तरह किसी हैज़े वाले के पास रहने से भी वह मरज़ नहीं हो जाता, अलबत्ता उस जगह में रहना जहां

यह मरज़ पैदा हुआ ख़ौफ की बात है क्योंकि वहां ऐसे सबब मौजूद है जिन से उस को यह मरज़ हो गया और क्या तअज्जुब है कि औरों को भी वहां जाने से हो जाय। पस उस जगह से दूर रहना चाहिये। हैज़े के दिनों में मेले में या किसी और जगह जिसके क़रीब वह मरज़ फैला हो न जाना चाहिये, इतनी मिहनत भी न करनी चाहिये जिस से थक जाय, और न शादियों और भीड़ भाड़ की जगहों में जाना मुनासिब है। यह तमाम बातें तन्दुरुस्ती से इलाक़ा रखती है, पस ख़ास हैज़े के दिनों में इन के बख़िलाफ़ करना ख़ुद अपना नुक़सान करना है॥

---

## पांचवां अध्याय

---

### मौत की तादाद का हिसाब रजिस्टर में

अब कोई शख्स सवाल कर सकता है कि जो सीधी सीधी तदबीरें आपने बताई वह तो अक़्ल में आती हैं लेकिन इस बात की क्या सनद है कि अगर हम उन के मुताबिक़ चलेंगे तो बीमारी सच मुच कम होगी और अपने बुज़ुर्गों की बनिसबत हम मरज़ों से कम तकलीफ़ उठाएंगे। इस के जवाब में हम बहुत पक्का सुबूत पेश कर सकते हैं। देखो जब इंगलिस्तान के लोग तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के क़ाइदों की तरफ़ ध्यान न देते थे तो सिपाहियों की औसत सालाना मौत फ़ी हज़ार १७.८ थी लेकिन जब से इन क़ाइदों पर चलने लगे वह घट कर फ़ी हज़ार ८.५६ हो गई यानी पहले हर साल फ़ी हज़ार १८ आदमी के क़रीब मरते थे लेकिन जब से यह क़ाइदे जारी हुए तब से हज़ार में ८ आदमी से कुछ ऊपर

मरते हैं। अब हिन्दुस्तान का हाल सुनिये कि कई साल के हिसाब से यह मालूम हुआ कि अंगरेजी सिपाही हर साल फ़ी हज़ार ६६ मरते थे लेकिन जब से तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के क़ाइदों पर ध्यान दिया जाने लगा तब से मौत भी बहुत घट गई हैं यहां तक कि सन् १८७१ से लेकर सन १८७५ तक यानी पांच बरस के दर्मियान औसत में सिर्फ़ १०६२ आदमी फ़ी हज़ार मरे॥

क़ैदियों की मौत का हिसाब करें तो मालूम होता है कि पहले बरसों में वह बहुतायत से मरते थे क्योंकि उस ज़माने में तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के क़ाइदों पर किसी की निगाह न थी, एक ही कोठरी में बहुत से क़ैदियों को बंद कर दिया करते थे और उन की बहुत कम खबरगीरी हुआ करती थी। इस ग़फ़लत का फल यह था कि सन १८५६ से सन १८६७ तक ६ बरस के अंदर बंगाले के सूबे के जेलखानों में फ़ी हज़ार ७३४५ आदमी मरे थे लेकिन जब इस के बाद के नौ बरस यानी सन १८६८ से सन १८७६ तक का हिसाब करते हैं तो देखते हैं कि मौत आधी हो गई, यानी फ़ी हज़ार सिर्फ़ ३८६७ रह गई। और ख़ास बीमारियों का हाल यह है कि जो बुख़ार हवा के बिगड़ने से पैदा होता है और हिन्दुस्तान में अक्सर हुआ करता है इंगलिस्तान के बाज़े ज़िलों में भी जहां की जमीन दलदली थी बहुत हुआ करता था, लेकिन जब से पानी के निकास का बंदोबस्त किया गया और उन ज़मीनों पर खेती होने लगी तब से वह बुख़ार नाम को भी बाक़ी न रहा। इंगलिस्तान और यूरुप के और मुल्कों में वेक्सिनेशन (टीका) के जारी होने से पहले चेचक से हज़ारों आदमी

मरते थे और इस मरज़ का वैसा ही ज़ोर शोर था जैसा कि अब हिन्दुस्तान के उन हिस्सों में है जिन में लेाग इस अमल से दूर भागते हैं ॥

ऐसे लेाग जैसे पलटन के सिपाही और जेलख़ानों के क़ैदी वग़ैरह जेा सरकार के क़ाबू में हैं और इस लिये इहतियात के साथ टीका लगवाने पर मजबूर किये जा सकते हैं वह चेचक की बीमारी से बहुत कम मरते हैं, और हैज़ा जेा ग़ज़ब का मरज़ है वह भी तन्दुरुस्ती की हिफ़ाज़त के क़ाइदों की पाबंदी से और मरज़ों की तरह कम हेा जाता है । देखेा बंगाल के जेलख़ानों में जिन का ज़िक्र ऊपर हुआ पहले नेा साल के अर्से में फ़ी हज़ार १०·७७ आदमी हैज़ा करके मरते थे लेकिन पिछले नेा साल में सिर्फ़ ३·२८ आदमी मरे यानी मैात एक तिहाई के क़रीब रह गई । हैज़ा ऐसा ख़ैाफ़नाक मरज़ है कि अगर दो को हेा तेा एक की अक्सर जान लेता है, लेकिन और बीमारियां जेा हैज़े से कम ख़तरनाक हैं अगर उन में से किसी मरज़ से कोई मरे तेा समझ लेा कि वैसे और भी बहुतेरे बीमार होंगे । आम लेागों में सिवा इस क़िस्म के अंदाज़ के बीमारों की ठीक तादाद दर्याफ़्त नहीं हेा सकती, हां मैात की तादाद ज़रूर दर्याफ़्त हेा सकती है पस मैात की तादाद को ख़ूब जांच कर रजिस्टर में लिखना चाहिये जिस में मालूम हेा जाय कि बीमारी का ज़ोर किस जगह ज़ियादा है, और जब बीमारी का मैाक़ा दर्याफ़्त हेा गया तब उस का सबब भी दर्याफ़्त हेा जायगा, क्योंकि जहां बीमारी का ज़ोर होगा वहीं इस के सबब भी मैाजूद होंगे पस उन सबबों को दर्याफ़्त करके उन का इन्तिज़ाम करना चाहिये ॥

इसी तरह लड़कों के पैदा होने की तादाद भी दर्याफ्त करके रजिस्टर में लिख लेनी चाहिये जिस में मालूम हो जाय कि लोग आराम में हैं या नहीं। अगर पैदाइश की तादाद मामूल की बनिस्बत कम हो जाय तो यह साबित होगा कि रऐयत अच्छी हालत में नहीं है। मौत और पैदाइश की तादाद के दर्याफ्त करने से सरकार का सिर्फ़ यही मतलब है कि रऐयत का हाल मालूम हो जाय कि वह सुखी है या दुखी, इस लिये पैदाइश और मौत की तादाद को बहुत जांच कर लिखना चाहिये। हिन्दुस्तान के देहात और शहरों को सरकार हर्गिज़ साफ़ नहीं रख सकती। लोगों को इस बात से ख़बरदार होना चाहिये कि इस छोटी सी किताब में तन्दुरुस्ती के क़ाइम रखने के लिये जो जो सहल तर्कीबें बता दी गई हैं अगर वह उन पर अमल करेंगे तो जिन बीमारियों से अब तकलीफ़ उठाते हैं उन से बचेंगे और मौत की तादाद भी बहुत कम हो जायगी॥